

《管子》的医学养生思想

乐爱国

(厦门大学, 福建 厦门 361005)

【摘要】《管子》在自然观上提出精气说, 并较多地从人的生命构成上论述精气, 从而把精气看作是生命的物质基础, 形成了精气生命观;《管子》提出的阴阳五行说, 也较多地与人体的脏器组织联系在一起, 形成了初步的五行脏腑观;《管子》还在精气论和阴阳五行说的框架之下, 在养生方面提出了不少合理的观点, 在古代气功学方面提出了许多见解。

【关键词】精气; 脏腑; 养生; 气功

【中图分类号】R02 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1672-4569(2004)02-0032-07

中国古代医学有着悠久的历史。一般认为, 形成于战国末期的《黄帝内经》是现存最早的古代医学经典著作, 是中国古代医学体系形成的重要标志之一。实际上, 该书集先秦医学思想之大成, 其许多思想都来源于春秋战国时期。成书于战国时代的《管子》是先秦重要的典籍之一, 其内容丰富, 博大精深, 涉及哲学、经济、政治、法制、伦理、军事、教育以及自然科学等各个领域, 也蕴涵了丰富的医学养生思想。

一、精气生命观

在中国哲学史的研究中,《管子》中的《心术上》《心术下》《白心》和《内业》等四篇把“精气”看作是构成万物的本原, 在中国历史上最早提出了系统的“精气说”, 因而很受学术界的重视。《管子·内业》开宗明义便是“凡物之精, 此则为生, 下生五谷, 上为列星。流于天地之间, 谓之鬼神; 藏于胸中, 谓之圣人”, 提出了自然万物的本原问题。该篇首先提出自然万物由精气构成, 并紧接着从自然万物包括人在内是由精气构成的这一基本观点出发, 着重探讨了诸如人体的生命构成乃至如何获得身体健康以及长寿等与医学养生有关的问题。从一般意义上讲, 在古代, 哲学自然观与自然科学融为一体, 并无明确的划分; 古代的科学研究往往以一定的自然观作为基础和依据。更为重要的是, 中国古代的医学, 凡是涉及医学理论问题, 都与自然观有着非常密切的联系。《管子·内业》篇提出的精气说, 既是古代的自然观, 又是医学养生理论的重要概念。

在《管子·内业》看来, 精气作为构成人体生命的基本要素, 与构成自然万物的精气是同一种物质。《内业》篇认为, 精气是构成自然万物的基本要素, 这就是所谓的“凡物之精, 此则为生”, 同时它又认为, 构成人体生命的基本要素也是精气。《内业》篇说:“凡人之生也, 天出其精, 地出其形, 合此以为人; 和乃生, 不和不生。”也就是说, 人既有形(肉体), 又有精气, 是肉体与精气的圆满结合。《内业》篇又说:“夫道者, 所以充形也。”这里的“道”, 就是精气; “形”, 就是人的肉体。构成人体生命的基本要素, 与构成自然万物的精气是同一种物质, 所以,《内业》篇在论述人体的生命构成时, 在解释作为人体生命的基本要素的精气时, 当然也会涉及自然万物由精气构成这一自然观问题。正因为如此,《内业》篇从提出自然万物由精气构成出发, 推演出人体生命由精气构成; 从精气“下生五谷, 上为列星”出发, 导出精气“藏于胸中, 谓之圣人”, 并进一步具体讨论人体的生命构成这一医学养生问题。

【收稿日期】2004-01-14

【作者简介】乐爱国, 男, 1955年生, 浙江宁波人, 厦门大学哲学系副教授, 硕士研究生导师, 主要研究方向是中国古代哲学与科学、科学思想史。

在《管子·内业》看来，精气对于人体生命的重要性与精气对于自然万物的重要性是一致的。精气是构成自然万物的基本要素，因此，“万物以生，万物以成”；精气又是构成人体生命的基本要素，因此，“人之所失以死，所得以生也。”《内业》篇在论述人与精气的关系时，当然也会用自然万物与精气的关系作为比照。正因为如此，《内业》篇从“万物以生，万物以成”这一自然观问题，推演出“人之所失以死，所得以生也”这一人体生命问题，并进一步具体讨论人如何留住精气、为什么会失去精气和如何获取精气诸如此类属于医学养生的问题。

《管子·内业》较多地强调人与其他自然物的共同之处。在《内业》篇看来，人与其他自然万物都是由精气构成的，人的生、死与其他自然万物的存在、消失，都是取决于精气。既然如此，讨论人体生命问题的医学养生学就有可能与讨论自然万物本原的自然观问题联系在一起。可以看出，《管子·内业》既是一篇医学养生专论，同时又涉及自然观问题。说《内业》篇是医学养生专论，只是就该篇所着重讨论的主题而言，并不否认《内业》篇也提出了重要的自然观，在中国哲学史上具有重要的地位。《管子·内业》作为医学养生的专论，包括了有关医学养生学的诸多内容。它既研究了人体生命基本要素的精气的特征，以及精气对于人体生命以及人的健康的重要性，又具体探讨了如何留住精气和获取精气的操作方法。《内业》所讨论的人体生命与精气的关系问题，具体包括三个方面的内容：

第一，精气是构成人体生命的基本要素。《管子·内业》通过提出精气是自然万物的本原，进一步推导出精气是构成人体生命的基本要素，认为人的生命是由精气与肉体共同构成的。在《管子·水地》篇也提出过同样的观点：“人，水也，男女精气合，而水流形。”认为人的肉体的主要成份是水，而只有把肉体与精气结合起来，和谐地统一为一体，人才具有生命。《内业》篇还进一步提出“精舍”概念，认为人的身体中有藏精气之处：“定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。敬除其舍，精将自来。”此外，《心术上》篇也有类似说法：“道，不远而难极也，与人并处而难得也。虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神不留处。”“世人之所取者精也。去欲则宣，宣则静矣，静则精。精则独立矣，独则明，明则神矣。神者至贵也，故馆不辟除，则贵人不舍焉。”这里的“神”，即“精气”；所谓的“贵人”，也是指“精气”；而其中的“舍”，则相当于《内业》篇的“精舍”。至于“精舍”在人的身体内的哪一部位，何处为藏精气之舍，《内业》篇并没有做出明确的回答。

第二，作为构成人体生命的基本要素的精气具有流动性。《管子·内业》认为，作为构成人体生命的基本要素的精气，与构成自然万物的精气是同一种物质。《内业》篇从人体生命与精气相互关系的角度描述了精气的特征，还特别强调精气的流动性：“夫道者，……人不能固。其往不复，其来不舍。”“有神自在身，一往一来，莫之能思。”“灵气在心，一来一逝。”在人体中，虽然精气是构成人体生命的基本要素，但是，对于人体来说，精气本身又是流动的。

第三，精气决定人体生命与人的健康。《管子·内业》还进一步认为，人的精气的失去或获得会直接影响人体生命以及人的身体健康。在《内业》篇看来，精气对于自然万物来说，“万物以生，万物以成”；而对于人体生命来说，“人之所失以死，所得以生也”；对于人的身体健康来说，“失之必乱，得之必治”，“不治必乱，乱乃死”，“得道之人，理丞而毛泄，匈中无败”。也就是说，人失去精气便死，获得精气便生；人失去精气就会得病，是“乱”，获得精气就能身体健康，是“治”。《内业》篇对此还作了具体的描述：“精存自生，其外安荣，内藏以为泉原，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固；泉之不竭，九窍遂达。”就是说，精气存于身体之中，就具有了生命，就能身体健康，肌肤丰满；身体内充满精气就会形成气之渊源，只要渊源不枯竭，就能四肢强壮，九窍通达。

《管子·内业》还进一步指出，充满精气的人体能够产生出智慧，能够“穷天地，被四海。中无惑意，外无邪菑。心全于中，形全于外，不逢天菑，不遇人害，谓之圣人”，这实际上是对《内业》篇所谓的精气“藏于胸中，谓之圣人”的进一步诠释。《内业》篇还说：“气，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。”这里的“道”，通“导”，是说精气充满于人体之中，就能够使身体富有生机，就会产生思考，从而就能有智慧。

《管子》在探讨精气与人体生命以及身体健康的关系时所形成的精气生命观，旨在说明精气是人的生命和身体健康的物质基础，并且认为精气藏于人体内的精舍之中。

二、五行脏腑观

在中国古代阴阳五行说的形成和发展中，《管子》吸取了以往阴阳说与五行说的基本思想，将二者有

机地融为一体，建立了完整的阴阳五行说体系。《黄帝内经》则吸取了阴阳五行说的思想，并用以阐释人体的生理、病理等医学问题，形成了中医学的五行脏腑观。值得注意的是，《管子》在建立完整的阴阳五行说体系的同时，已经运用阴阳五行的归类方法，将人体的脏器分为五类，以与木、火、土、金、水五行相配合。有关人体脏器与五行相配合的论述，主要是在《管子·水地》篇：“……五味者何？曰五藏。酸主脾，咸主肺，辛主肾，苦主肝，甘主心。五藏已具，而后生五内，脾生隔，肺生骨，肾生脑，肝生革，心生肉。五内已具，而后发为九窍。脾发为鼻，肝发为目，肾发为耳，肺发为口，心发为下窍。”按照与木、火、土、金、水五行相配合的五味的顺序：酸、苦、甘、辛、咸，《水地》篇的五藏与五味相配合而成的顺序应当为：脾、肝、心、肾、肺。与五藏相应，五内的顺序为：隔、革、肉、脑、骨；九窍的顺序为：鼻、目、下窍、耳、口。这一相互关系如表1所示：

表1 《管子·水地》中五行与人体脏器相配合

五行	五味	五藏	五内	九窍
木	酸	脾	隔	鼻
火	苦	肝	革	目
土	甘	心	肉	下窍
金	辛	肾	脑	耳
水	咸	肺	骨	口

为了阐释《管子·水地》中所包含的五行脏腑观，有必要将上表与《黄帝内经》有关五行脏腑的论述进行比较。在《黄帝内经》中，有关五行脏腑的论述主要集中于《素问·阴阳应象大论》和《素问·金匱真言论》。前者说：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。……南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，脾主舌。……中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。……西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。……北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。”后者说：“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝，……知病之在筋也”；“南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心，……知病之在脉也”；“中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，……知病之在肉也”；“西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，……知病之在皮毛也”；“北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，……知病之在骨也。”《黄帝内经》中五行与人体脏器之间相配合的关系如表2所示：

表2 《黄帝内经》中五行与人体脏器相配合

五行	五方	五味	五脏	五体	九窍
木	东	酸	肝	筋	目
火	南	苦	心	血脉	耳(舌)
土	中	甘	脾	肉	口
金	西	辛	肺	皮毛	鼻
水	北	咸	肾	骨髓	二阴(耳)

通过比较“表1《管子·水地》中五行与人体脏器相配合”与“表2《黄帝内经》中五行与人体脏器相配合”，可以看出：

第一，两表都采用了五行归类的方法，将人体脏器组织的各个部分分别与五行相配合。在两表中，五脏（脾、肝、心、肾、肺）和九窍（鼻、目、下窍、耳、口）的概念也是完全相同的。只是《管子·水地》的“五内”：隔、革、肉、脑、骨，与《黄帝内经》的“五体”：筋、血脉、肉、皮毛、骨髓，不完全相同；而且在两表中，由于人体脏器组织的五脏、五内（或五体）、九窍与五行的相配关系不尽相同，因而有不同的排列顺序。

第二，两表都表现出人体脏器之间相互联系的整体思想，建立了以五脏为主的人体功能系统。就五脏与五内（或五体）之间的相互关系而言，在《管子·水地》中为“生”，即所谓“脾生隔，肺生骨，肾生脑，肝生革，心生肉”；而在《黄帝内经》中则为“生”，即所谓“肝生筋”等等。就五脏与九窍之间的相互关系而言，在《管子·水地》中为“发”，即所谓“脾发为鼻，肝发为目，肾发为耳，肺发为口，心发为下窍”；而在《黄帝内经》中则为“主”，即所谓“肝主目”等等。在这里，《管子·水地》的“发”与《黄帝内经》的“主”是基本相同的。

第三，两表都通过五味与人的五脏之间的联系，表明了人体功能系统与自然界之间的关系。就五味与人体五脏之间的相互关系而言，在《管子·水地》中为“主”，即所谓“酸主脾，咸主肺，辛主肾，苦主

肝，甘主心”，而在《黄帝内经》中则为“生”，即所谓“酸生肝”等等。在这里，《管子·水地》的“主”与《黄帝内经》的“生”，其所指也是大体一致的。

可见，在五行与人体脏器的相配合方面，《管子·水地》与《黄帝内经》确有许多相似之处。《管子·水地》认为，人体脏器的各个部分与自然界的五行是相互联系的，而且，五脏之间、五脏与其他器官之间也是相互联系的。可以说，《管子·水地》实际上已包含了在《黄帝内经》中最终得以完善的五行脏腑观。

三、养生知识

《管子》在医学养生方面，不仅形成了中医学理论上的精气生命观和五行脏腑观，而且有不少篇章还涉及具体的养生知识和方法。《管子》重视养生。《中匡》篇认为，国君要树立威信，就必须“三为”，也就是“始于为身，中于为国，成于为天下”。就作为最开始的“为身”而言，《中匡》篇引管仲对齐桓公说：“道血气，以求长年、长心、长德。此为身也。”这里的“为身”，既包括通导血气以求得长寿，也要求“长心”、“长德”，即修养道德。“道血气，以求长年”，显然就是讲养生，而且，这也是“长心”、“长德”的基础。在这里，《管子》把养生与道德修养、树立国君的威信联系在一起，并且视之为最为基本的东西，可见对于养生的重视。《戒》篇主要讲述管仲对桓公的劝戒，其中说道：“滋味动静，生之养也；好恶、喜怒、哀乐，生之变也；聪明当物，生之德也。是故圣人齐滋味而时动静，御正六气之变，禁止声色之淫，邪行亡乎体，违言不存口，静然定生，圣也。”《管子》认为，作为圣人，不仅要有高尚的品德和过人的智慧，而且也要懂得养生，懂得“滋味动静”，注意调节饮食，根据四时变化安排作息，这就是要“齐滋味而时动静”。重视养生，还必须懂得养生之道。《白心》篇说：“欲爱吾身，先知吾情。周视六合，以考内身。以此知象，乃知行情。既知行情，乃知养生。左右前后，周而复所。执仪服象，敬迎来者。今夫来者，必道其道，无迂无衍，命乃长久。”也就是说，要知道如何养生，首先就要了解自己的身体状况，通过观察周围事物，来比照自己的身体，从而知道自己身体的变化，知道应该怎么去做；重要的是，要落实到自己的日常行为中去，不断反复地做，要尊重客观规律，不偏不倚地按照客观规律行事，这样就能使生命得以长久。从这一论述中可以看出，《管子》较多地从“天人合一”的角度、从顺应自然的角度来讲养生之道，这也是《管子》养生之道的基本原则。

《管子》不仅提出了养生的基本原则，而且提出了许多可操作的养生方法，可以归结为以下几个方面：

第一，顺四时，适寒暑。如前所述，《管子·幼官》提出了完整的阴阳五行说体系。然而，该篇在阐述阴阳五行说的同时，实际上也提出了顺应四时的养生之法。《幼官》篇云：“五和时节，君服黄色，味甘味，听宫声，治和气，用五数，饮于黄后之井，以保兽之火囊。”“八举时节，君服青色，味酸味，听角声，治燥气，用八数，饮于青后之井，以羽兽之火囊。”“七举时节，君服赤色，味苦味，听羽声，治阳气，用七数，饮于赤后之井，以毛兽之火囊。”“九和时节，君服白色，味辛味，听商声，治湿气，用九数，饮于白后之井，以介虫之火囊。”“六行时节，君服黑色，味咸味，听徵声，治阴气，用六数，饮于黑后之井，以鳞兽之火囊。”在这里，《幼官》篇要求君王按照四时（这里为五时以附会五行）变化，改变自己所穿衣服的颜色、所食之味、所听之声、所治之气、所用之数、所饮之井、所用之火。乍一看，这似乎是为了迎合阴阳五行说而进行的牵强附会，但实际上，这里包含了顺应四时变化的养生思想。《黄帝内经》中的《素问·四气调神大论》也强调养生要顺应四时的变化，要根据四时的变化起居；按照春、夏、秋、冬四季的变化，坚持不同的“养生之道”、“养长之道”、“养收之道”、“养藏之道”。这与《管子·形势解》是一致的：“春者，阳气始上，故万物生；夏者，阳气毕上，故万物长；秋者，阴气始下，故万物收；冬者，阴气毕下，故万物藏”。

第二，时起居，节饮食。《管子·形势解》说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”认为按时起居，饮食有节，有益于健康长寿；否则，起居无规律，饮食或多或少，则身体衰落，寿命受损。“起居时，饮食节”，这是中医学上很重要的养生之道。《黄帝内经·素问·上古天真论》非常强调“食饮有节，起居有常”；《黄帝内经·素问·太阴阳明论》还说：“食饮不节，起居不时者，阴受之。……阴受之，则入五藏。……入五藏，则满闭塞，下为飧泄，久为肠澼。”《管子·内业》还有一段关于饮食的论述：“凡食大道：大充，伤而形不藏；大摄，骨枯而血涸。充摄之间，此谓和成。”也就是说，吃，不可吃得太饱，否则就会伤害身体；也不可吃得太少，否则就会

骨骼干枯而血流不畅；吃得不多不少，才是最合适得。《管子·内业》还说：“饥饱之失度，乃为之困。饱则疾动，饥则广思。”既不要吃得太饱，也不可过于饥饿；如果出现这两种情况，就要设法加以解决；太饱了就要赶快活动，过于饥饿就要停止思考。显然，《管子·内业》已经看到，饮食的多少会直接影响到人的身体健康，因而非常强调适中的饮食。

第三，节情欲，求平正。《管子·内业》认为，精气是构成人体生命的基本要素，但是，人体内的精气又是流动的，“灵气在心，一来一逝”，“其往不复，其来不舍”。精气的丧失，就会导致疾病的发生，影响人的身体健康。至于精气为什么会失去？《管子·内业》说：“凡心之刑，自充自盈，自生自成。其所以失之，必以忧乐喜怒欲利。能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。”认为人心中原本就充满了精气，之所以会失去精气，完全是由于人的忧乐喜怒欲利所致；如果能够去除忧乐喜怒欲利，就能使心恢复到充满精气的状态。《管子·内业》还说：“敬除其舍，精将自来。”这里的“除”，就是要除去情与欲。《管子·心术上》也有类似说法：“虚其欲，神将入舍；扫除不洁，神不留处。”“去欲则宣，宣则静矣，静则精。精则独立矣，独则明，明则神矣。神者至贵也，故馆不辟除，则贵人不舍焉。”认为去除情与欲就能获得精气，当然也就能获得健康长寿；如果不去除情与欲，精气就不会长留在身体中。《管子·内业》还说：“凡人之生也，必以其欢。忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，愚乱正之，勿引勿推，福将自归。”也就是说，人要身体健康，就必须心情舒畅；忧愁和恼怒，则会导致混乱；有了忧悲喜怒，精气就无法安顿，就会失去精气。因此，有了情与欲，就要予以平息；有愚乱的想法，就要予以纠正，精气就会自然到来。在《管子·内业》看来，人失去精气，在很大程度上是由于人的七情六欲所致。因此，《管子·内业》非常强调节制情欲，并且还提出要“平正”：“平正擅权，论治在心，此以长寿。喜怒之失度，乃为之困。节其五欲，去其二凶，不喜不怒，平正擅权。凡人之生也，必以平正。所以失之，必以喜怒忧患。”《管子·内业》认为，要长寿就必须有平正的心态，要设法消除过度的喜怒，节制五种欲望（耳、目、口、鼻、心），去除两种凶事（喜、怒），就可以获得平正的心态。《管子·内业》还就如何节制情欲提出看法：“止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。”认为通过读书提高人的道德修养，就能够很好地节制情欲，达到“内静外敬”，从而回到充满精气的自然状态，获得健康长寿。

此外，《管子》还认为，过度的思虑也会影响人的健康长寿，其中《内业》篇说道：“思之而不舍，内困外薄，不早为图，生将巽舍。食莫若无饱，思莫若勿致，节适之齐，彼将自至。”《管子》认为思虑过度而不休息，就会使心身都受到损害。如果长期下去，就会丧失生命；就像饮食不可过饱一样，思虑也不可过度。调节得当，自然就能获得健康长寿。《管子·任法》认为：“不思不虑，不忧不图，利身体，便形躯，养寿命。”尤其是老年人，《管子·内业》要求“老则忘虑”，要求老年人少有思虑，并认为“老不忘虑，困乃遯竭”，老年人如果依然不停地思虑，身体会很快衰老而死亡。

四、气功思想

《管子》除了提出上述养生思想和养生方法之外，还特别在气功学方面有所贡献。气功是通过调心、调身、调息相结合，以达到强身保健的一种养生方法。在以往对气功史的研究中，受到重视的是战国时期的《行气玉佩铭》，上面记有：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长者退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”郭沫若先生解释说：“这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。这是古人所说的‘道引’，今人所说的气功。”《庄子·刻意》中关于“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”的论述，也被认为是讲气功的。郭沫若先生认为，这两则事例可以证明，战国时代确实有一派“讲究气功的养生家”。我们认为，《管子·内业》也是重要的气功学著作。尤其值得注意的是，《管子·内业》与《行气玉佩铭》《庄子·刻意》同属战国时期的作品。《管子·内业》的气功思想，大致包括以下几个方面：

第一，提出精气生命观。如前所述，精气是构成人体生命的基本要素，作为人体生命基本要素的精气具有流动性，精气决定人体生命与人的健康。这三条，实际上是气功学的基本原理。

第二，强调正静结合。《管子·内业》用较大篇幅论述了如何才能留住精气，获得精气。《内业》篇认为，精气对于人来说，具有流动性，“灵气在心，一来一逝”，不可用感官把握：“杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德；不可呼以声，而可迎以意。”因此，要留住和获得精气，必须用“德”与“意”，就是要用正的德留住精气，用静的意去获得精气，所以，必须既要“正”，又要“静”，做到正静结合。所谓正，就是要节制七情六欲，求得平正的心态；当然，也包括培养高尚的品德。《内业》篇说：“形不正，德不来；……正形摄德，天仁地义，则淫然而自至神明之极，照乎知万物。”认为培养仁义道德、与人为善也会有利于留住和获得精气。所谓静，就是不受私心杂念和外界的干扰，心平气和。《内业》篇说：“心静气理，道乃可止。”“修心静意，道乃可得。”“心能执静，道将自定。”认为心静就能留住精气，就能获得精气。关于心如何才得以“静”，《内业》篇说：“中守不忒，不以物乱官，不以官乱心，是谓中得。”认为排除了私心杂念以及外界对感官的干扰，就能够达到心静，这就是所谓“中得”。《内业》篇还说：“彼道自来，可藉与谋，静则得之，躁则失之。”认为心静，精气自然而来，心躁，则会失去精气。《内业》篇认为，做到了既正又静，正静结合，就能留住和获得精气：“能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。……形不正，德不来；中不静，心不治。”也就是说，做到正静结合，心就能够平定，心态平定，就能耳聪目明，四肢强壮，这样就可以成为留住精气的地方；如果没有正的德，且心又不静，就不可能留住精气，所以正静对于留住和获得精气是至关重要的。《内业》篇还说：“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强。乃能戴大圆，而履大方，鉴于大清，视于大明。敬慎无忒，日新其德，遍知天下，穷于四极。”如果人能正、能静，就能皮肤丰满，耳目聪明，筋骨坚韧强健，进而能够顶天立地、心明眼亮；如果一丝不苟地坚持下去，甚至能够遍知天下事物。《内业》篇提出正静结合就能获得精气，也就是所谓的“敬除其舍，精将自来”，这实际上是气功学的基本思想和练气功的基本要领，其中强调“静”，也就是后来气功家所谓的“入静得气”的原型。

第三，要求治心守一。《内业》篇强调正静结合，最后还归结到“心”，是心的正和静。《内业》篇讲“心静气理”，“修心静意”，所以要落实到治心。《内业》篇说：“我心治，官乃治，我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。心以藏心，心之中又有心焉。彼心之心，意以先言。”认为人的感官是由心控制的，心能平静，感官就能平静，而心又是由意控制的。《内业》篇强调心的专一：“一物能化谓之神，一事能变谓之智。化不易气，变不易智，唯执一之君子能为此乎！执一不失，能君万物。君子使物，不为物使，得一之理。”认为只有能坚持专一的君子才能变化事物，才能主宰万物。《内业》篇还说：“持气如神，万物备存。能持乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？思之，思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。”《内业》篇认为心意如果能够专一，就能获得精气，甚至能够随心所欲，遍知天下事。《心术下》也说：“专于意，一于心，耳目端，知远之近。能专乎？能一乎？”因此，要获得精气，除了平正，要静，最根本的在于心意专一；心意专一，就能达到正静，正静结合，进而就能留住和获得精气。

第四，讲究习练气功。气功锻炼是我国特有的防治疾病、保养身体、延缓衰老的养生方法之一。气功的功法种类繁多，可根据练功时身体的活动情况分为静功和动功两大类。前者练功时，身体外部无任何肢体运动而处于静态；后者则在静功的基础上配以肢体运动或其他动作。但是，二者的基本要领是一致的，这就是，身体放松，心要安静，意要专一。根据这一气功锻炼的基本要领便可以发现，《内业》篇中至少有两处论及气功的锻炼：一是“四体既正，血气既静。一意执心，耳目不淫，虽远若近。”这段论述是说，在练气功时，身体四肢要放松，呼吸自然，心要安静，意要专一，耳目不受外界的干扰；这样，即使是在远处发生的事也像在近旁发生的一样，而能被感知到。显然，这段论述与练气功的基本要领大致相同。这里所谓的“虽远若近”，是指练气功进入气功态时意念具有遥感功能，能够感知到远处所发生的事。这与今天的一些气功师以为练气功可以具有遥感功能是一致的。当然，进入气功态时，人的意念是否真的具有遥感功能，这尚需经过严格的科学实验加以验证。二是“大心而敞，宽气而广，其形安而不移，能守一而弃万苛，见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气，意行似天。”这里所谓的“云气”，有学者解释为“灵气”，或“运气”。我们认为，这里的“云气”相当于今天所说的“气功”。以上引文可解释为，练气功时心要放宽，呼吸自如且深而广，身体保持静止而不动，意要专一而排除一切杂念，而且还要

排除外界的一切干扰,见利而不被诱惑,见害而不畏惧,身体自然放松,自得其乐,这就是气功,意念好像是在天空中运行一样。练气功的方法已经包括了调心、调身、调息三大要素:其一,在调心方面,要“大心而敞”,“守一而弃万苛”,要求心态平静,意要专一,至于“意行似天”,说明这里练功所采用的是让意念在身体内部运行的“意行法”;其二,在调身方面,要“形安而不移”,说明这里所练的是无任何肢体运动、整个身体处于安静状态的“静功”,要“宽舒而仁,独乐其身”,就是要让身体自然放松;其三,在调息方面,要“宽气而广”,呼吸自如且深广。

在中国古代哲学史的研究中,《管子·内业》由于最早提出精气是自然万物本原的精气说,而被视为重要的哲学论著。它提出精气生命说,并在此基础上详细阐述了气功学的基本原理以及练气功的基本要领和方法。就《内业》篇的篇名“内业”而言,“内业”即“内功”,也就是人的意念获取精气 and 留住精气的功夫,正如马非百先生所说“就是今天众所周知的‘气功’”。就《内业》篇所阐述的主要内容来看,《内业》篇提出“精气说”,并以此作为气功学的基础,着重探讨了精气的特性及其与人的生命和身体健康的关系,把精气看作是人的生命和身体健康的物质基础。该篇还进一步提出通过正静结合、心意专一留住精气 and 获取精气这一练气功的基本要领,具体描述了练气功时身体、呼吸和意念的基本要求和调整的方法。既有气功学的基本原理,又有气功学原理的逻辑展开,还有练气功的实际操作,因而形成较为完整的气功学体系。

春秋时期的《老子》提出“道法自然”(第25章)、“致虚极、守静焉”(第16章),备受后世气功学家的推崇;甚至《老子》对“道”的特性的描述也被后世气功学家看作是练功入静后的内心状态和主观感受。但是,《老子》书中并没有专门论述气功学的篇章。与《管子·内业》处于同一时代的《行气玉佩铭》和《庄子·刻意》中尽管有关于气功的描述,但是,都不及《内业》篇的全面、深入和详细。中国古代气功学的形成和完善,与中国古代气论的发展联系在一起。中国古代气论只是到了《管子·内业》提出精气说,才得以确立。只有《管子·内业》,才在气论的基础上建立起包括气功学原理及其应用在内的气功学体系。《管子·内业》有可能是中国古代最早建立起气功学体系的经典。◆

【参考文献】

- [1] 乐爱国.《管子·内业》篇新探[J].管子学刊,1992,(4):6~11.
- [2] 马非百.《管子·内业》篇的精神学说及其他[J].管子学刊,1988,(4):4~7.
- [3] 乐爱国.《管子》的精气说与气功学[J].厦门大学学报,1995,(1):52~55.
- [4] 刘长林.《管子》四篇对气的研究[J].中国气功科学,1998,(2):21~22.
- [5] 郭沫若.古代文字之辩证的发展[A].郭沫若.奴隶制时代[C].北京:人民出版社,1973.

The Ideas of Medicine and Regimen in Guan Zi

Yue Aiguo

(Xiamen University, Xiamen Fujian, 361005)

Abstract: In natural philosophy, Guan Zi put forward the theory of Jingqi and regarded Jingqi as the element and foundation of human life, which was the Jingqi's viewpoint of life. Guan Zi's theory of Yinyang-wuxing was used to describe human viscera, which was the primal Wuxing's viewpoint of the five internal organs. According to the Jingqi's viewpoint of life and theory of Yinyang-wuxing, Guan Zi also brought forward many reasonable viewpoint of regimen and Qigong.

Key word: Jingqi, viscera, regimen, Qigong

[责任编辑:王靖宇]